ஆரோக்கியம்

நோயற்ற வாழ்வைப் போதிக்கும் மாதப் பத்திரிகை

★

ராக்ஷஸ

மாசி

மலர் 14

★

★

1976

பிப்ரவரி

இதழ் 2

★



வெளியிடுபவர் :

ஆயுர்வேத ஸேவா ஸமிதி

27, சின்னக்கடைத் தெரு, திருச்சிராப்பள்ளி-620002.

பொருளடக்கம்

வருஷச் சந்தா ரூபாய் நான்கு. தனிப் பிரதி 40 காசுகள்

கவியின் நோக்கு

க்ஷேமேந்திரன் என்ற ஸம்ஸ்கிருதமொழிக் கவி காச்மீரத்தில் 13வது நூற்ருண்டில் வாழ்ந்தவன். செருக்கை வளர்க்கும் செல்வம் சிலரை உடல் நலனைக்கூடப் பாராதபடி கடும் உழைப்பிற்கு உள்ளாக்கும். இப்படிச் சேமிப்பவன் அதனுல் ஏற்படும் வாழ்க்கை இன்பத்தை அனுபவிக்கமுடியாமல் மாய்ந்துவிடக்கூடும். இப்படிச் சேமித்த செல்வத்தால் என்ன பயன்? இதைக் கவி நம் மனக்கண்முன் சித்தரிக்கிருர்.

ராத்ரி ஸேவாவஸங்நஸ்ய சீதவாதாதப ஸ்திதே:
ப்ரபு த்ருஷ்டி ப்ராஹ்ருஷ்டஸ்ய கஷ்டார்ஹஸ்ய தநே கிம்.

பணம் வாழ்வதற்கே என்ற நினைவு மாறி, வாழ்வது பணத்திற்காகவே என்ற நினைப்பில் அல்லும் பகலும் உழைக்கிருன். பகலிலும் உழைத்தவன், இரவிலும் உழைத்தால் இருமடங்கு ஊதியம் பெறலாம் என்ற நப்பாசையில் உழைத்துத் தேய்கிருன். வெயில் குளிர் காற்று எதையுமே பொருட்படுத்துவதில்லை. மேலதிகாரிகளின் மகிழ்வில் தன் மகிழ்வைக் காணும் இவன் என்று தாம் ஈட்டிய பொருளால் வசதியுள்ள வாழ்க்கையை அனுபவிக்கப்போகிருன்? அவனுக்குப் பிறகு யாருக்கோ பயன்படவிருக்கும் அந்தப் பொருளால் இவனுக்கு என்ன லாபம்? பதிமூன்ரும் நூற்ருண்டின் நிலைதானே இன்று பலரது வாழ்விலும் காணப்படுகிறது. ஆரோக்கியத்தைக் குலைக்காதவாறு வாழ்க்கை முறையை அமைத்துக்கொள்ளும் கண்ணேட்டம் எப்போது பெறுவோம்?

ஆரோக்கியம் நிர்வாஹிகள்

ஆசிரியர் :
ஆயுர்வேதாசார்ய, வைத்ய விசாரத V. B. நடராஜ சாஸ்திரி

நிர்வாஹ ஆசிரியர் :
வைத்ய விசாரத, ஆயுர்வேத சிரோமணி,
S. V. ராதாகிருஷ்ண சாஸ்திரி.

வெளியிடுபவர் : T. S. ஈச்வரன், L. I. M.

ஆரோக்கியம் வாசகர்களுக்கு

ஆரோக்கியம் ஒவ்வொரு ஆங்கில மாதத்தின் 27-ம் தேதியன்று வெளியாகிறது. பத்திரிகைகளைப் பெருத சந்தாதாரர் உடனே தனது ஊர் தபாலாபீஸில் விசாரிக்கவும். பத்திரிகை வராததை மறுமாதம் முதல் வாரத்திற்குள் பத்திரிகை காரியாலயத்திற்குத் தெரியப்படுத்த வேண்டும்.

உ

श्री धन्वन्तरये नमः

ஆரோக்கியம்

கலி 5077
ராக்ஷஸ
மாசி
மலர்-14



1976
பிப்ரவரி
இதழ்-2

धर्मार्थकाममोक्षाणां आरोग्यं मूलमुत्तमम् ।

அறம்பொருளின்பமும் வீடும் பயக்க
உறுதுணை யாவதாரோக்கியமே.

பிரார்த்தனை

रोहिणीः पिंगला एकरूपाः । क्षरन्तीः पिंगला एकरूपाः ।
शतं सहस्राणि प्रयुतानि नाव्यानाम् । अयं यः श्वेतो रश्मिः ।
परिसर्वमिदं जगत् । प्रजां पशून्धनानि । अस्माकं ददातु ।।

இறைவ! பாசி செடி முதலிய தாவரங்களின் சேர்க்கையால் பசுமையும் (பச்சை நிறமும்) மண்வாகால் செம்மையும் பெற்றுள்ள நீர் இன்று கோடை துவங்கும்போது வெண்மையான கிரணங்களுள்ள கதிரவனின் கிரணங்களால் ஈர்க்கப் பெற்று வானை அடைந்து தன் இயற்கை நிறத்தையும் தன்மையையும் அடைந்து ஒரே உருவுடன் காண்கிறது. மறுபடியும் அதே தன்மை பெற்றிருந்தும் மழையாகப் பொழிந்து பூமியை அடையும்போது எங்களுக்கேற்ப பல நிறங்களையும் உருவையும் அடைகிறது. கண்களுக்கே புலப்படாதபடி மேலே சென்ற நீர் கப்பல்கள் விடுமளவிற்குப் பெரிதான ஆயிரக்கணக்கான நதிகளாக அமைகிறது. உலகனைத்தும் இப்படிப் பரந்து நின்று காக்கும் கதிரவன் வடிவில் உள்ள உன் அருள் எமக்கு நற்சந்ததியையும் பசு முதலியவைகளையும் செல்வத்தையும் தரட்டும்!

— தைத்திரீயாரண்யகம்

ஆசாரக் கோவை

வாய் அலம்பத்தகா இடங்கள்

நடைவரவு நீரகத்து நின்றுவால் பூசார்
வழிநிலை நீருள்ளும் பூசார் மனத்தால்
வரைந்துகொண் டல்லது பூசார் கலத்தினற்
மெய்பூச்சுச் சீரா தெனின். (33)

கருத்து: மலஜலம் கழித்தபின், பல் துலக்கியபின், ஆகாரம் அருந்துவதற்கு முன்பும், அருந்திய பின்பும், மற்றும் அவசியமான சந்தர்ப்பங்களிலும் வாயை நீரினல் அலம்பக் கொப்பளித்து உமிழ்வது அவசியம். நின்றுகொண்டு கொப்பளித்து உமிழக்கூடாது. உட்கார்ந்துகொண்டு துப்பவேண்டும்.

இந்தக் காலத்தில் உட்கார்ந்து கொப்பளிக்கவே முடியாதபடி நின்றுகொண்டுதான் கொப்பளிக்கும்படியாக உயரமாக அலம்பும் தொட்டிகள் (wash basins) வெகுவாய் வீடுகளில் பரவிவிட்டதால் இந்த ஆசாரம் அநுஷ்டிக்க வகை குறைந்துவிட்டது.

ஜனங்களுடைய நடைபாதையிலும் ஆறு—குளம்—முதலிய நீர் நிலயங்களின் அருகிலும் நீருக்குள்ளும் வாயலம்பக்கூடாது. மேலும் ஆறு—குளம்—நீரோடைகளிலும் வீட்டிலும் பல உபயோகங்களுக்காக பெரிய பாத்திரங்களில் நிரப்பிவைத்திருக்கும் நீரைத் தனது கையாலேயே அள்ளி எடுத்து வாய் கொப்பளித்தல் தகாது. ஒரு தனி பாத்திரத்தினல் முகந்துதான் கொப்பளிக்கவேண்டும்.

மனத்தால் வரைந்து கொண்டல்லது பூசார்—கொப்பளிக்க உபயோகப்படும் ஜலத்தை சுத்தமாய் இருக்கிறதா என்று கவனித்துக் கொள்ளவேண்டும். துப்பவேண்டிய இடத்தையும் துப்புவதற்குத் தகுதியான இடமா என்றும் கவனிக்கவேண்டும். வாய் கொப்பளித்தலில் இவ்வளவு நிபந்தனையா என்று எண்ணவேண்டாம். மேலெழுந்த வாரியாகப் பார்த்தால் சிறிய விஷயங்களாய் தோன்றினலும் ஒவ்வொரு விஷயமும் தனது சொந்த உடல் ஆரோக்கியத்திற்கும் சமூக ஆரோக்கியப் பாதுகாப்பிற்கும் நாகரீக வாழ்க்கைக்கும் மனதின் கட்டுப்பாட்டிற்கும் அவசியம் கடைப்பிடிக்கவேண்டியவை.

அறிஞர்களின் நற்செயல்

சுடரிடைப் போகார் சுவர்மே லுமியார்
இடரெனினு **மாசுணி** கீழ்தம்மேற் கொள்ளார்
படைவரினு **மாடைவளியுரைப்பப்** போகார்
பலரிடை யாடை யுதிராரே யென்றுங்
கடனறி காட்சி யவர். (34)

கருத்து: காட்சியவர்—அறிவுடையவர் எப்பொழுதும் எங்கும் கவனத்துடன் கடைப்பிடிக்கவேண்டிய செயல்கள்:—**சுவரிடைப் போகார்**—விளக்குக்கும் ஒரு மனிதருக்கும் நடுவில் குறுக்கே போகக் கூடாது. தெய்வ வழிபாடு ஜபம் தியானம் முதலியன செய்யும்பொழுது முன்னிலையில் தீபம் ஏற்றி வைத்துக்கொண்டிருப்பது சம்பிரதாயம். அப்படியே படிப்பதற்கெனவும் வேறு குறிப்பிட்ட செயலுக்கும் தனியே தீபம் வைத்திருக்கலாம். இவர்களுக்கிடையே ஊடறுத்துப் போகக் கூடாது என்று கருத்து. வேறு விஷயங்களாக வெளிச்சத்திற்காக வீடு—தெருக்களில் வைத்திருக்கும் விளக்குக்கும் ஒரு மனிதருக்கும் குறுக்கே கடக்கக்கூடாது என்று பொருளே அல்ல. தம்பலத்தையோ வேறு வாயின் எச்சில் பொருளையோ, சுவர் மரம் முதலியதின்மேல் உமிழக்கூடாது. **மாசுணி**—அழுக்குச் சேர்ந்த உடை இருவகை. தானே உடுத்தி விழுத்தத் துணி ஒன்று. மற்றது பிறர் உடுத்தியது. பிறர் உபயோகித்தது பார்வைக்கு அழுக்கில்லாமல் சுத்தமாய்த் தோன்றினுலும் பிறரால் உபயோகிக்கப்பட்டது என்பதினுலே அந்த உடை மாசுற்றதே. குளிரினுலோ வேறு தன் உபயோகத்திற்கு ஆடை யில்லை என்ற ஏதுவாலோ இடர்கள் வந்தாலும், பிறர் துணியை கீழ் மேல் அங்கத்தில் உடுத்திக்கொள்ளுதலும், போர்வையாகப் போர்த்திக்கொள்வதையும் தவிர்க்கவேண்டும். இரண்டும் நோய் களுக்கு ஏதுவாகும்.

ஆடைவளி—தான் சரீரத்தில் உடுத்தியிருக்கும் ஆடையின் தலைப்பு நுனி காற்றினுல் அருகிலிருக்கும் பிறர்மேல் படும்படியாக விசிறி நடக்கக்கூடாது. எவ்வளவு கடுமையான அவசரமான காரிய மாய் பிறரிடையே நடமாட வேண்டியிருப்பினும் சரி, துணிக்காற்று பிறர்மேல் படமுடியாதபடி ஒதுங்கியே நடமாடவேண்டும். மேலும் பலர் நடுவில் நின்றுகொண்டு தான் உடுத்திக்கொண்டிருக்கும் துணியைத் தூக்கிப்பிடித்து உதறுதல் கூடாது. தனியே கையில் வைத்துக் கொண்டிருக்கும் துணியை உதறுதலும் சரியல்ல.



காலத்தின் பிரபாவம்

காலத்தின் பிரபாவம் சொல்லி எழுத முடியாது. காலத்தைப் பற்றிய ஆராய்ச்சி செய்யும் பிராசீன சாஸ்திரங்கள், விஞ்ஞானிகள் காலத்தைப் பற்றி முடிவு ஸித்தாந்தம் இன்னமும் செய்யவில்லை. வேதங்கள், தர்ம சாஸ்திரங்கள், புராணங்கள், ஜோதிஷ சாஸ்திரம், தர்க்கம், வியாகரணம், வேதாந்த சாஸ்திரங்கள் ஹடயோகம், ஸாங்கியம், மஹாபாரதம், நாஸ்திக தர்சனங்கள் ஆகிய அனைவற்றும், காலத்தின் லக்ஷணம், சுபாவம், மகத்துவம், பிரபாவம் எல்லா விவரங்களையும் விஸ்தாரமாய் கூறுகின்றன. இப்படி ஸகல சாஸ்திரங்களும், பரம்பொருள் பரமேசுவர சுவரூபத்தை விசாரிப்பது போலவே காலத்தையும் விசாரிப்பதிற்கு ஏது என்ன? உண்மையில் பரம்பொருளுக்கும் காலத்திற்கும் விசேஷ வித்தியாசம் இல்லை எனபதே.

உலகில் பிரும்மாதி தேவர்கள் முதல் ஈ-எறும்பு-கொசு வரையில், சராசரி பிராணி வர்க்கங்களுடைய உத்பத்தி-வளர்ச்சி-இருப்பு-மூப்பு-தேய்வு-அழிவு ஆகிய ஆறுவித அவஸ்தைகளும் காலத்தினால் செய்யப் படுகின்றன. உத்பத்தியுள்ளவைகள் எல்லாவற்றுக்கும் அழிவு நிச்சயம் உண்டு. காலத்திற்கு உத்பத்தியில்லை. ஆதலால் அழிவும் இல்லை. இந்த அசாதாரணமான காலத்திற்கே உரிய மகத்துவம்தான் ஸகல சாஸ்திரக்காரர்களும் காலத்தை விசேஷமாய் விசாரிப்பதற்கு காரணம்.

சாஸ்திரங்கள் எல்லாம் தன்தன் சாஸ்திரங்களுடைய லக்ஷயங்களுக்கு அவசியமான முறையில் காலத்தை விசாரிக்கின்றன. மனித வர்க்கத்தின் ஆரோக்கியத்தைப் பாதுகாத்தல், வந்த வியாதிகளைப் போக்குதல், வராமல் நோய்களைத் தடுத்தல் இவைகளை லக்ஷ்யம் கொண்டுள்ள ஆயுர்வேத சாஸ்திரமும் தனது லக்ஷ்யத்திற்கு அவசியமான உபயோகமான பத்ததி முறையில் காலத்தை விசேஷமாய் கூறுகிறது. இந்த நோக்கம் நமக்கு முக்கியமானதால் காலத்தைப் பற்றி, ஆயுர்வேதப்படி சுருக்கமாய் கூறுகிறோம்.

குறிப்பு: ஸுச்ருதர், சரகர் இரு ஆயுர்வேத ஸம்ஹிதைகளிலும் காலத்தின் விஷயம் இருக்கின்றன. முதலில் ஸுச்ருத ஸம்ஹிதையில் உள்ள வசனங்களின் தாத்பரியத்தை எழுதுகிறோம்.

காலம் என்பது சுயம்பு, எவராலும் உத்பத்தி செய்யப்படாத பொருள். ஆதி-மத்யம்-அந்தம் மூன்று நிலைகளும் காலத்திற்கு கிடையாது. ஓஷதிகள், அன்னவர்க்கங்கள், ஜலம் இவைகளுடைய நன்மை தீமைகளைச் செய்யும் குணங்கள் தோஷங்கள் எல்லாம், அதிகமென்ன மனிதருடைய சீவிதம் மரணம் கூட காலத்திற்கு ஆயத்தம்.

நன்மை - தீமை, குணம் - தோஷம், சீவிதம் - மரணம் இவை இருட்டும் வெளிச்சமும் போல், சீதமும் உஷ்ணமும் போல் பரஸ்பரம் விருத்தமானவைகள் ஆயிற்றே. அக்கினி ஒன்றிலிருந்தே சீதமும் உஷ்ணமும் உண்டாக முடியாது. விளக்கிலிருந்தே இருட்டும் வெளிச்சமும் வர முடியாது. காலம் என்ற ஒரே பொருளிலிருந்து பரஸ்பர விருத்தமான நன்மை-தீமை, மனிதரின் ஜீவிதம்-மரணம் இரண்டும் எவ்விதம் உண்டாக முடியும்? எனில், இதுதான் காலத்தின் அசாதாரணமான சாமர்த்தியம் - பிரபாவம்.

பரப்பிரஹ்மம் என்ற ஒரே பொருள்தான் நல்லது - கெட்டது. நல்லவர் - கெட்டவர் இரண்டுவிதங்களும் அடங்கிய பிரபஞ்சமாக பரிணமிக்கிறது. இதுபோல் காலமும் முரண்பாடான இருவித கார்யங்களையும் செய்கிறது. சந்திர—ஸூர்யர்களின் சீதோஷ்ணங்களினல் காலத்தில் மழை, பனி, வெய்யில், காற்று ஆகிய பருவங்கள் சக்கிரமாக சுழன்றுகொண்டிருக்கின்றன. இவைகள் சுத்தமாய் நன்ருய் இருந்தால் ஓஷதிகள், அன்னம், ஜலம் இவைகளுடைய புஷ்டிகுணம் சிறப்பாய் விளங்குகின்றன. மழை முதலிய பருவங்கள் கேடுற்ருல் உலக வஸ்துக்கள் கெடுகின்றன மனிதர்-பிராணிகள் நல்ல பொருளின் உபயோகத்தினல் வாழ்கின்றனர். கெட்ட பொருளின் உபயோகத்தினல் அழிகின்றனர். இதுமட்டுமல்ல, மனுஷ்யரின் முயற்சி சேர்ந்த எந்தக் கார்யங்களும், இயற்கையில் தானகவே சம்பவிக்கும் கார்யங்களுக்கும் பயன் விளைவது பூராவும், காலத்தை எதிர்பார்த்தேதான். புசித்த அன்னம் ஜீர்ணமாக காலம் தேவை. பூமியில் போட்ட விதைகளில் கீரை மறுநாளில், தேங்காய் பல மாதங்கழித்து முளைப்பதெல்லாம் காலவசம். கிருமி பக்ஷி மிருகம் மனுஷ்யர் எல்லாம் பிராணிகள். இவைகளுடைய கர்ப்பவாசம், பரிணமம், வாழ்நாள் மரணம் எல்லாம் காலத்தினல் வித்தியாசப்படுகின்றன என்பது பிரத்யக்ஷம். ஆதலால் மற்ற எதிலும் காணுத நேர் முரண்பாடான கார்யங்களையும் காலம் செய்யவல்லதாயிருக்கிறது. அதன் பிரபாவம்தான் இது.

காலம் என்ற அட்சரங்களே காலத்தின் பிரபாவத்தைக் காட்டுகின்றன — க்ஷணம், விநாடிகை, நாழிகை என்னும் காலத்தின் பிரிவுகளைக் குறிக்கும் பதங்கள்போல் ''கலா'' என்பது ஸூக்ஷ்மமான ஒரு பிரிவைச் சொல்லும் பதம். பரமஸூக்ஷ்மமான ''கலா''—என்னும் காலப்பிரிவு அம்சத்தையும் தழுவிக்கொண்டிருப்பதால் ''காலம்'' எனப் பெயர். கலயதி இதிகாலம்—பிராணி வர்க்கங்களை சுக துக்கங்களுடன் சேர்ப்பிக்கிறது. காலயதி - அழிவுடனும் சேர்ப்பிக்கின்றது என்பதினலும் காலம். வியாகரணப்படி மேலும் உரைகள் சில சொல்லப்படுகின்றன.

பகற்காலம், ராத்திரி காலம் என்ற பிரிவுகள் ஸூர்ய கிரஹத்திற்கும் பூமி கிரஹத்திற்கும் ஏற்படும் சம்பந்தத்தினுடைய அவகாசத்தின் வித்தியாசத்தினுல் சம்பவிக்கின்றன. இறந்தகாலம் வருங்காலம் நிகழ்காலம், நிமிஷம் மணி நேரம் எல்லாம் உலக வியவகாரத்திற்காக ஸ்ருஷ்டி காலம் முதலே ஏற்படுத்தப்பட்டதே. காலம் இந்தப் பிரிவுகளுக்கெல்லாம் மூலகாரணமாய் இருப்பதே தவிர, இப்பிரிவுகளுக்கு உட்பட்டதல்ல. காலம் அனைத்திலும் பூர்ண சம்பந்தப்பட்டிருப்பதால் காலத்தைச் சேர்ந்ததாகச் சொல்லக்கூடியதாயிருக்கிறது. இவ்விதக் கொள்கையிலே காலத்திற்கு 12 மாஸங்கள் அடங்கிய ஒரு வருஷம், 6 மாஸங்கள் அடங்கிய 2 அயனங்கள், 2 மாஸங்கள் அடங்கிய 6 ருதுக்கள் எல்லாம் ஸூர்ய சந்திர பூமிகளுடைய கதி விசேஷங்களினுலும், உஷ்ண சீத சுபாவங்களினுலும் மழை வெய்யில் குளிர்களால் வித்தியாசமுள்ள பருவங்கள் ஒவ்வொரு காலத்தில் மாறிமாறி திரும்பத் திரும்பச் சுற்றி ஏற்படுகின்றன.

ஆறு ருதுக்களுடைய மழை பனி வெய்யில் ஆகிய இயற்கை குணங்களில் கூடுதல் குறைவு மாறுதல் ஏற்படுவதற்குக் காரணங்களையும் ஆசார்யர் விளக்குகிறுர் — சந்திரன் பனி மயம். ஸூர்யன் தேஜஸ்வரூபி. இவர்களுக்கும் பூமிக்கும் ஏற்படும் சேர்க்கை தூரத்தில், ஸூர்ய - பூமிகளுடைய தூரம் சிறிது கூடுதலாய் இருக்கும்பொழுது தீவ்ரமான உஷ்ணம், மந்தமான குளிர் மழை; தூரம் குறைவாய் இருக்கும்பொழுது தீவ்ரமான குளிர் மழை, மந்தமான உஷ்ணம் உண்டாகிறது அதாவது 12 மாஸம் அல்லது ராசிசக்கிரத்தில், ஆடி கர்க்கட ராசியிலிருந்து மார்கழி தநுராசி முடிய 6 மாஸங்களில் ஸூர்ய கதி கிரமேண சிறிது குறுக்காக தென்திசை நோக்கி ஏற்படுவதால் தக்ஷிணுயனம்; பிறகு தை மகரராசியிலிருந்து ஆனி மிதுனராசி முடிய 6 மாஸங்களில் கிரமேண சிறிது குறுக்காக வடக்குத் திசை நோக்கியும் ஏற்படுவதால் உத்தராயணம். தக்ஷிணுயனத்தில் சந்திரனின் ஆதிக்கத்தினுல் கிரமேண முதல் 3 மாஸங்கள் மழை குளிர் அதிகம், பின் மாஸங்களில் கிரமேண மழை உஷ்ணம் குறைவு. குளிர் அதிகம். உத்தராயணத்தில் கிரமேண முதல் 3 மாஸங்களில் பனி குறைவு, உஷ்ணம் மழை அதிகரிக்கும். தொடர்ந்து பின் 3 மாஸங்களில் மழை பனி குறைந்து உஷ்ணம் அதிகமாகும்.

ஆடி மாஸத்திலிருந்து மார்கழி முடிய உள்ள தக்ஷிணுயனத்தில் சந்திரபகவானுக்குள்ள ஸௌம்ய - குளிர்ச்சி குணம் கிரமேண அதிகரிக்கின்றது. சந்திரன் ஒஷதி பயிர்களுக்கு அதிபதி, வளமூட்டும் கிரஹம். ஆதலால் பயிர்கள் தான்யங்களில் புளிப்பு உப்பு தித்திப்பு சுவைகள் செழிப்பாயும் அதிகமாகவும் ஆகின்றன. இவைகளைப் புசிப்பதால் ஸகல பிராணிகளுக்கும் புஷ்டி பலம் வளர்கிறது. சந்திரனுடைய

ரஸரக்த தாதுக்களை செழிப்பாக்கும் சக்தியினுல் மனிதரின் பலம் தக்ஷிணுயன 6 மாஸங்களில் வளர்கிறது.

தைமாஸத்திலிருந்து ஆனி முடிய உள்ள உத்தராயணத்தில், தேஜோ மயமான ஸூர்யபகவானுக்கு ஆதிக்கம் கிரமேண அதிகம். ஆதலால் பயிர் தான்ய ஓஷதிகள், மனுஷ்யரின் தாதுக்களின் செழிப்பு பலங்களும் ஸூர்ய தேஜஸ்ஸினுல் உறிஞ்சப்படுகின்றன. உணவு பயிர்களில் கசப்பு துவர்ப்பு உரைப்பு சுவைகள் அதிகரிக்கின்றன. இவைகளைப் புசிப்பதினுனும், பிராணிகள் மனிதர்களுடைய உடல் பலமும் உத்தராயணத்தில் கிரமேண குறைகின்றது. சந்திர ஸூர்யர் களால், பருவங்கள் ஓஷதிகள் சுவைகள் பிராணிகள் மனிதர்களின் பல புஷ்டிகளுடைய இயற்கை மாறுதல்கள் ஏற்படுவதெல்லாம் கால பகவானுடைய பிரபாவம்.

இதையநுசரித்து நடக்கவேண்டிய ஆரோக்கிய பாதுகாப்பு முறைகள் முதலிய தொடரும்.



நோய் தடுப்பு விதிகள்

இயற்கை வேகங்களை அடக்காதீர்

உடலிலும் உள்ளத்திலும் உண்டாகும் சில குறிப்பிட்ட உணர்ச்சிகளை ''வேகங்கள்'' என்று வைத்திய சாஸ்திரம் தனியாகக் குறிப்பிடுகின்றது. உதாரணமாய்—அருந்திய அன்னம் நன்கு ஜீர்ணம் ஆன பிறகு சிறிதுநேரம் கழித்து பின்பு திரும்பவும் உணவு உண்ணுவதற்கு பசி உணர்ச்சி தீவ்ரமாய் உடம்பில் உண்டாகிறது. இது ஒருவித வேகம். உண்ட உணவின் உடலைப் போஷிக்கும் ஸாராம்சம் தவிர, உடலுக்குத் தேவையில்லாத மலாம்சம் குடலை விட்டு வெளியே செல்லுவதற்கு ஒரு குறிப்பிட்ட நேரத்தில், மலம் வெளிவருவதற்கு வயிற்றில் பெருங்குடல் கீழ்பாகத்தில் ஏற்படும் உணர்ச்சி ஒருவித வேகம்.

இயற்கையான இவ்வித உணர்ச்சிகளை ''வேசங்கள்'' என்று, ஏன் வைத்திய சாஸ்திரம் பேசுகிறது ? இவ்வித வேகங்கள் இயற்கையே ஆயினும் இவைகள் ஏற்பட்டதும், வேறு எந்தக் கார்யத்தையும் ஒதுக்கிவைத்து, வேகத்தின் இயற்கைக்கு ஏற்றவாறு பரிகாரம் வேகமாய் உடனே செய்யவேண்டும். காலதாமதம் செய்தால் ஆரோக்கியம் வேகமாய் பீடிக்கப்படும். இந்த முக்கியத்துவத்தைப் போதிக்கவே, ''வேகம்'' என்று வேகமாய் கூறியுள்ளது.

பசி மலப்பிரவிருத்தி போல் 13 வித வேகங்கள் சரீரத்தின் மேல் கீழ் மத்திய பாகங்களில் ஏற்படுகின்றன

''அதஸ்சோர்த்த்வம் ச பாவாநாம் ப்ரவ்ருத்தாநாம் ஸ்வபாவத:
ந வேகாந் தாரயேத் ப்ராஜ்ஞ: வாதாதீநாம் ஜிஜீவிஷு:''

அபானவாயு மலம் முதலியன கீழ்பாகங்களில் பிரவிருத்தியாகும் வேகங்கள். விக்கல் வாந்தி முதலியன மேல்பாகங்களில் உண்டாகும் வேகங்கள். பசி தாகங்கள் மத்தியப்பிரதேசத்தில் உண்டாகும் வேகங்கள். இந்த அபானவாயு முதலிய வேகங்களை ஒருக்காலும் விவேகமுள்ளவர் அடக்கவே கூடாது. இந்த வேகங்கள் சரீரத்திற்கு தேவையில்லாத பதார்த்தங்களை, சரீரத்தின் உள்ளே இருந்தால் சரீரத்தைக் கெடுப்பவைகளை வெளியில் தள்ளுவதற்காகவும், சரீர ஸம்ரக்ஷணைக்குத் தேவையானவைகளை அறிவிப்பதற்காகவும், இயற்கையினுல் கிளப்பப்பட்டவை இயற்கைக்கு விரோதம் அடக்கினுல் செய்தால் சரீரத்திற்கு நோய்களும் உயிருக்கே ஆபத்தும் வர ஏதுவாகும். ஆதலால் நல்வாழ்வை விரும்புபவர் இந்த வேகங்களை அடக்கல் ஆகாது.

இந்த வேகங்களை அடக்குவதால் உடலில் உண்டாகும் பலவித இன்னல்களில் எல்லாவற்றிலும் பொதுவாக அதிகமாக இருப்பது, வாயுதோஷத்தின் கோபம், அதனுல் விளைவது ''உதாவர்த்தம்'' என்ற

உபத்திரவம். இவைகளைத் தனித்தனியே அறிந்து கொள்ளுவது சிகித்ஸை செய்து கொள்ளுவதற்கு உபகாரம்.

1. அபான வாயு—உணவு குடலில் ஜீர்ணம் ஆகும்பொழுது முதலில் இரைப்பையில் கபதாது அதிகரித்து வேலை செய்கிறது. அடுத்தபடியாக சிறுகுடலில் பித்ததாது விசேஷமாக ஜீர்ணம் செய் விக்கிறது. இறுதியாகப் பெருங்குடலில் வாயுதாது கிளம்பி, உணவின் மலாம்சத்தைச் சேகரிப்பதற்காகவும் ஓரளவு சேர்ந்தபிறகு வெளிப் படுத்தவும் வேலை செய்கின்றது. இந்த கபம் பித்தம் வாயு மூன்றிலும் அவைகள் வேலை செய்தபின்பு, உணவிலும் ரஸாதி தாதுக்களிலும் உள்ள அழுக்கு அம்சங்கள் தனியே தங்குகின்றன — அக்கினியில் காய்ச்சப்படும் உலோகங்களில் கிட்டம் தங்குவதுபோல, கப பித்தங் கள் திரவமானதால் அவைகளின் கிட்டங்களும் திரவரூபமாகவே மல மூத்திரங்களில் கலந்து வெளியாகின்றன. வாயு உருவற்ற வஸ்து வானதால் அதன் மலாம்சமான கிட்டமும் உருவற்றது. சேரச் சேரக் காற்றுகவே வெளிப்படுகிறது, தனியாகவே கனவஸ்துவில் சேராமல். உடலுக்குத் தேவையில்லாத பெருங்குடலிலிருந்து ஆஸனவாய்வழியே வெளியாகும் வாயு தாதுவின் கிட்டாம்சம் ''அபானவாயு''.

மூக்கு வாயினுல் உள்ளே இழுக்கப்படும் வாயு பிராணவாயு. பிறகு புப்புஸத்திலிருக்கும் அழுக்கு அம்சம் சேர்ந்து மூக்கு வாயினுல் வெளியாகும் வாயுவிற்கும் ''அபானவாயு'' என்றே பெயர். மேல் வழியே வெளியாகும் மூச்சுக்காற்றுக்கும் ''அபானன்'' என்று பெயர் என்ற விவரம் வைத்திய நூல்களில் ஸ்பஷ்டமாக காணப்படவில்லை. உபநிஷத்துகளிலும், யோக சாஸ்திரங்களிலும் பிராணுயாமங்களை உபதேசிக்கும் இடங்களில் வாய் மூக்கு வழியே வெளிப்படும் வாயுவிற்கு ''அபானன்'' என்ற பெயர் மிகவும் தெளிவு. தேஹத்தில் ஆசயங் களிலிருந்தும், ரஸரக்தாதி தாதுக்களிலிருந்தும், உபயோகிக்கப்பட் பட்டுள்ள வேண்டாத நுட்ப வஸ்துக்களை எல்லாம் பிரித்து எடுப்பது, வெளிப்படுத்துவது இவை இரண்டும் வாயுதாதுவின் செய்கை என்று ஆயுர்வேதம் வியக்தமாய் சொல்லுகிறபடியால், இப்படிப் பிரித்துக் கொண்டுவரும் ஓரளவு அழுக்கு கலந்த உடலின் உள்ளுள்ள இந்த வாயுவின் அம்சமும் ''அபானன்'' தான்.

அபானவாயுவை ஆஸனவாயிலிருந்து வெளிவரும் தருணத்தில், அடக்காமல் வெளிப்படுத்தவேண்டியது அவசியம். பிற மனிதர் அருகில் இருப்பதால் மனதில் ஸங்கோசம் இருப்பின் சீக்கிரமே தனிப்புறம் சென்று, வெளிப்படுத்தல் அவசியம்.

அடக்குவதினுல் ஸம்பவிக்கும் இன்னல்கள்: அபானவாயு அடை பட்டு, குடல் பூராவும் வாயு நிறைந்து, உப்புசம், மார்வலி, மாரடைப்பு, மண்டையிடி, பெருமூச்சு, விக்கல், இருமல், தொண்டை வலி, கப-பித்த தோஷங்களை இளக்கிவிடுதல், மலம் அதன்வழியே

வெளிவர முடியாதபடி அடைத்து, மேல்வாய் வழியே தள்ளுதல், இடுப்புவலி, பிடிப்பு இவ்வளவு தொந்திரவுகளும், ஒன்றிரண்டோ எல்லாமோ, குறைவாகவோ கூடுதலாகவோ சம்பவிக்கலாம்.

சிகித்ஸை

இந்த உபத்திரவங்களுக்கெல்லாம் ஒரே மூலகாரணம் வாயு தோஷம். அதை சமனமாக்குவதுதான் சிகித்ஸை பூராவும். வயிறு சுற்றி எங்கிலும் விளக்கெண்ணெயை சுடச்செய்து தடவி நீவிவிட்டு, சூடான வெந்நீரில் துணியை நனைத்து நீரைச் சிறிது பிழிந்துவிட்டு, ஆவியுடன் வயிற்றில் ஒத்தடம் கொடுத்தல், வாதஹரமான பலா தைலம் போன்ற தைலம் இந்துப்பு சிறிது வெந்நீர் கலந்து ஆஸனத் துவாரத்தில் பஸ்தி (Enema) செய்தல், குதத்தில் வர்த்தியை அல்லது கிளிஸரின் வர்த்தியை (Glycerin Suppository) சொருகிவைத்தல் இவைகளினால் சீக்கிரமே அபானவாயு வெளிப்படும். எல்லா உபாதிகளும் ஓரளவு சமனமாகும்.

மூலகாரணமான வாயுவிற்கு சிகித்ஸை செய்யாமல் மற்ற மார் வலி விக்கல் முதலியவைகளுக்கு உரிய தனிப்பட்ட மருந்து எதுவும் பயன் தராது. எவ்வித வலியையும் தற்சமயம் சமனம் செய்யும் ஆஸ்பரின் போன்ற மருந்து மாத்திரை சாப்பிடுவதும் தவறு.

அபானம் வெளியாகி வயிறு உப்புசம் குறைந்தபிறகு, உப்பு எலிமிச்சம்பழ ரஸம் கலந்த புழுங்கலரிசிக் கஞ்சி, கொள்ளும் பயறும் சேர்ந்த கஞ்சி, சுக்கு வெந்நீர் இவைகளைச் சாப்பிடுவது நல்லது. பிறகு மலம் நன்கு இளகி தாராளமாய் பிரவிருத்தியாகும்படி 2–3 நாட்கள் விளக்கெண்ணெயில் பூண்டுப்பல் 2-3 நசுக்கிச் சேர்த்துக் காய்ச்சி உள்ளுக்குச் சாப்பிடுவது மிகவும் உபகாரம். ஓமத்தை நன்றாய்க் கருப் பாகும்படி வறுத்துப் பொடித்து, சோம்புக் கஷாயத்துடன் கலக்கி அடிக்கடி கொஞ்சம் சாப்பிடவும். கீழ்வாயு சீக்கிரம் வெளியாகும்.

குதவர்த்தி செய்முறை

காட்டாமணக்கு விதை, சிவதைவேர் பட்டை, சுரைக்காய்விதை, ஓமம், திப்பிலி, இந்துப்பு, உள்ளிப்பூண்டு, பெருங்காயம், சித்திரமூலப் பட்டை இவைகளை சம அளவு ஒன்றுசேர்த்து, கோமூத்திரத்தினால் நெகிழ அரைத்து மெல்லிய துணியில் தடவி சுருட்டி திரி செய்யவும். உடனே குதத்தில் சொருகலாம்.

குறிப்பு ;—சுவாஸாசயத்திலிருந்து மூக்கு வாய் வழியே வெளி வருவதும் அபான வாயுதான் என்று சொன்னோம். இது வேகங்களில் சேராதது. இதை ஆஸனவாயிலிருந்து வெளியாகும் வாயுவேகத்தைப் போல அடக்கவும் முடியாது. பிராணாயாமம் விதிப்படி செய்வதில் கும்பகத்திற்குப் பிறகு நிஸ்சுவாஸ வாயு முயற்சியுடன் எவ்வளவு அதிக க்ஷணங்கள் அதிகமாக வெளிப்படுத்தப்படுகிறதோ அவ்வளவிற் கவ்வளவு சுவாஸாசயத்திலிருக்கும் அழுக்கும் வெளிப்படுத்தப்படும். இந்த அப்பியாஸம் சரீரத்தை நிர்மலமாக்கும் என்று யோகசாஸ் திரத்தின் உபதேசம்.

–[மற்ற வேகங்களுடைய விவரம் தொடரும்]

கடிதங்கள் — பதில்

காதுக்கு எண்ணெய்

''எண்ணெய் தேய்த்துக்கொள்ளும்போது காதுக்கு எண்ணெய் விட்டுக்கொள்ளலாமா? அவ்விதம் விட்டுக்கொள்வதால்தான் காது நோய் ஏற்படுகிறது என்கிறார் டாக்டர். வழக்கத்தில் காதுக்கு எண்ணெய் விடுவது காணப்படுகிறதே! சிசுக்களுக்கு இது ஹிதமா?''

''கண்ணிற்குக் கட்ட நேத்ரப்ரஸாதன தைலம் என்றொரு யோகம் வெளியிட்டதுபோல காதிற்கென தனியே தைலம் ஏதேனும் இருக்கிறதா? காதின் கேட்கும் சக்தி வளரத்தகுந்த யோகங்கள் இருந்தால் எழுதுங்கள்.''

இப்படி இரண்டு கடிதங்கள். சிரச்சிரவணபாதேஷு தம் விசேஷேண சீலயேத் என்கிறது ஆயுர்வேதம். தலை - காது - கால் இந்த மூன்று அங்கங்களுக்கும் எண்ணெய் தேய்த்தல் அவசியம். உடல் முழுவதும் தடவிக்கொள்ள முடியாவிட்டாலும் இம்மூன்றுக்குமாவது தேய்த்துக் கொள்ளவேண்டும். டாக்டர் தவறு என்று குறிப்பிடுவதற்கும் காரணம் உண்டு. எண்ணெய் தேய்த்துக்கொள்வது எத்தனை அவசியமோ அத்தனை அதன் பிசுக்கைப் போக்கிக்கொள்வதும் அவசியம். தலையிலும் காலிலும் தேய்க்கப்பெறும் எண்ணெய்யை சீயக்காய்–அரப்பு முதலியவைகளால் அகற்றுவிட்டாலும், ஸ்னானம் செய்தபின் துண்டால் துடைத்துவிடும்போது அகலும். காதின் விஷயம் அப்படியல்ல. காதிற்குள் விடப்படும் எண்ணெய்யை நன்கு துடைத்து அகற்று விட்டால், தினமும் அதில் வெளி அழுக்கு சேர்வதையும் ஜலத்துளிகள் தங்கி வேக்காளம் எற்படுவதையும் தடுக்கமுடியாது ஆகவே காதில் எண்ணெய் விட்டுக்கொள்ளும்போதெல்லாம் ஸ்னானம் செய்தவுடன் அதை பஞ்சு சுற்றிய குச்சியால் புண்படாதவாறு துடைத்துவிடுவது மிக அவசியம்.

எண்ணெய் தேய்த்துக்கொள்ளும்போது மாத்திரமல்ல மற்ற சமயங்களிலும் காதிற்கு எண்ணெய் விட்டால், வேதனை அகலும்வரை வைத்திருந்து பிறகு அதை துடைத்து அகற்றுவது அவசியம். பொதுவாக மற்ற சமயங்களில் நேரிடையாகக் காதில் எண்ணெய்யை ஊற்றாமல், பஞ்சில் எண்ணெய்யை நனைத்து அதிக எண்ணெய்யைப் பிழிந்துவிட்டு காதில் செருகிக்கொள்வது அதிக நல்லது.

காதில் நிரப்பிக்கொள்ளத் தக்க தைலங்கள்: தினசரி உபயோகத்திற்கு நல்லெண்ணெய்யே போதுமானது. பொதுவாகத் தலைக்குத் தேய்த்துக்கொள்ளும் எண்ணெய்கள் அனைத்துமே காதில் விட்டுக் கொள்ளத் தக்கவை. காதின் நுட்பமான உணர்ச்சி மிக்க தோல்

அதிகச் சூட்டையும் அதிகக் குளிர்ச்சியையும் தாங்காது. ஆகவே காய்ச்சிய எண்ணெய்யை ஆறவைத்து இளஞ்சூடான நிலேயில், அல்லது தோல் சூட்டிற்கு ஆறிய நிலேயில் (விரலால் தொட்டால் ஜில்லிப்போ சூடோ உணராத நிலேயில்) காதில் விட்டுக்கொள்ளலாம். காதின் கேட்கும் சக்தி வளர நாராயண தைலம், பலாதைலம், க்ஷீரபலா தைலம் இவைகளே விட்டுக்கொள்ளலாம். கோடைகாலத்தில் பிருங்காமலக தைலமும் நல்லது. காதில் வலி இருந்தால் பஞ்சகுண தைலம், கடுகெண்ணெய், பெருங்காயம்-பூண்டு போட்டுக் காய்ச்சிய எண்ணெய் இவை நல்லது.

தீபிகா தைலம்: வாஸனே கோஷ்டம் என்ருெரு மருந்து சரக்கு. அதன்மேல் மெல்லிய வெள்ளேத்துணியைச் சுற்றி நல்லெண்ணெய்யில் நனேத்துத் திரிபோலாக்கி அதைக் கொளுத்தி எரியும்போது சொட்டு சொட்டாக ஜ்வாலேயின்மேல் நல்லெண்ணெய்யை விட்டுக்கொண்டுவர கீழ் சுடர் எண்ணெய் விழும். அந்த எண்ணெய்யைச் சேகரித்து வைத்துக்கொண்டு அதைக் காதில் நேரிடையாக விட்டோ, பஞ்சில் நனேத்துக் காதில் செருகிக்கொண்டோ வர சீதளத்தால் ஏற்படும் காதுவலி, சத்தம், மென்னி விரைப்பு, தோள்வலி இவை நீங்கும்.

மழை நாளிலும் பனி நாட்களிலும் சீதக்காற்று வாடைபட்டு காதினுள் சினப்புகள் கிளம்புவதும், காதிலும் சுற்றுப்புறத்து மண்டையிலும் கடும் வேதனேயும் விதிர்ப்பும் உண்டாகும். அதற்கு ஒரு பூண்டுப்பல்லேப் பஞ்சகுண தைலத்திலோ தீபிகா தைலத்திலோ நனேத்து அனலில் அப்படியே வாட்டி காதில் இளஞ்சூடாக இருக்கும் போது செருகிக்கொள்வதும், சுற்றிப் பஞ்சகுண தைலம் தடவி வரண்ட ஒத்தடம் கொடுப்பதும் நல்லது. தேங்காய் எண்ணெய்யைச் சுடவைத்து அதில் கட்டிக் கற்பூரத்தைக் கரைத்துச் சூடாகவே கழுத்திலும் மென்னியிலும் பிடரியிலும் தடவிக்கொண்டு கம்பளியை அனலில் காட்டி ஒத்தடம் கொடுப்பதும் நல்லது. கரப்பான், உட்காதுப்புண் முதலிய நோய்களில் வைத்யரனுமதி இன்றி எண்ணெய் விடுவது நல்லதல்ல.



கவனத்திற்குரியவை

இவ்வாண்டில் மழையும் பனியும் கடுமையாக இருப்பதைக்கொண்டு கோடை மிகக்கடுமையாக இருக்கக்கூடும் என்று எதிர்பார்க்கலாம். அம்மை - காலரா, வயிறு அழற்சி, குடல்புண், வாய் வேக்காளம், ரத்தக்கொதிப்பு இவை கடுமையடையக்கூடும். தடுப்பு முறைகளே முன்னதாகவே கையாள்வதும், உணவு நடைமுறைகளேச் சீராக்கிக் கொள்வதும், நோய்கள் கடுமையடையுமுன்னரே தக்க வைத்திய உதவி பெறுவதும் அவசியம்.

நெல்லிக்காய்

செவிலித்தாய் இன்று ஏட்டளவில் பிரசித்தமானவள். சென்ற நூற்ருண்டின் இறுதிவரை வாழ்ந்தவள். இளஞ் சிசுவிற்குப் பால் கொடுக்கும் தாய், பால் கொடுக்க முடியாதபடி நோய்வாய்ப்பட நேர்ந்தாலோ, அவளது பால் சிசுவிற்கு ஒத்துக்கொள்ளாவிடிலோ, அத்தாயின் குலம், அறிவு முதலியவைகளில் பொருந்தும் ஒருவளைத் தாயாக அமர்த்திப் பால் கொடுக்கச் செய்வதுண்டு. தாத்ரீ=செவிலித் தாய் என்று அவளை அழைப்பர். மருந்துப் பொருள்களில் தாயாராகும் வாய்ப்புக் கடுக்காய்க்கும், செவிலித்தாயாகும் வாய்ப்பு நெல்லிக் காய்க்கும் உண்டு. கடுக்காயை தசமாதா ஹரீதகீ என்றும் நெல்லிக் காயை தாத்ரீ என்றும் அழைப்பர். இரண்டிற்கும் பலவகைகளில் ஒற்றுமை உண்டு. இரண்டும் உப்புசுவை தவிர மற்ற ஐந்து சுவைகள் உள்ளவை. கடுக்காய் கிடைக்காவிடத்திலும் கடுக்காயைப் பயன் படுத்த முடியாமல் ஆனல் அதே குணமுள்ள பொருள் ஒன்றைப் பயன் படுத்த வேண்டியவிடத்திலும் நெல்லிக்காயை உபயோகிக்கலாம்.

ஹரீதகீம் பஞ்சரஸா முஷ்ணு மலவணும் சிவாம்
தோஷானுலோமனீம் லக்வீம் வித்யாத்தீபன பாசநீம்
ஆயுஷ்யாம் பௌஷ்டிகாம் தங்யாம் வயஸஸ்தாபனீம் பராம்
தாங்குணாங் தானி கர்மாணி வித்யாதாமல கீஷ்வபி
யாங்யுக்தானி ஹரீதக்யா வீர்யஸ்யது வியர்யய:

என்கிருர் சரகர். தாய் உதவமுடியாத நிலையில் செவிலித்தாய் உதவுவதுபோல கடுக்காய் (மாதா) உதவமுடியாத நிலையில் உணவா கவும் மருந்தாகவும் நெல்லிக்காய் (தாத்ரீ) பயன்படுகிறது. திரிபலை என்ற முக்கனிக் கூட்டில் இவ்விரண்டிற்குமே இடமுண்டு. மூன்ருவது தான்றிக்காய். கடுக்காய் உஷ்ண வீர்யமுள்ளது. நெல்லிக்காய் சீத வீர்யமுள்ளது. இது ஒன்றே மாறுதல். இறைவன் ஒரே குணமுள்ள இரு பொருள்களைத்தான் படைப்பதில்லையே!

கடுக்காயையும் நெல்லிக்காயையும் மற்ருேர் ஒற்றுமை பெயரள விலும் செயலளவிலும் தொடர்கிறது. வயஸ் ஸ்தா என்ற பெயர் இரண்டுக்கும் பொது. வயதை நிலைநிறுத்தும் பொருள் எனப்பெயர். நமது நடத்தை உணவு முதலியவைகளால் ஆண்டிற்கு ஒரு வயது என்ற வரையை நீட்டி இரண்டாண்டிற்கு ஒரு வயது என்றபடி வய தால் குறிக்கப்படும் தேய்வைக் குறைத்துக்கொள்ளலாம். கட்டுப் பாட்டுக்குட்பட்ட வாழ்க்கை முறையுள்ளவர்களது தோற்றம் வய தைக் குறைத்துக் காண்பிக்கும். கட்டுப்பாடற்ற வாழ்க்கை முறை யுள்ளவர்களுக்கு ஆன வயதைவிட அதிக வயது வாழ்ந்த தோற்றம் காணும். சரீர மன ஆரோக்கியத்தைச் செவ்வனே பாதுகாப்பதால்.

வயதை நிலைநிறுத்துபவையாக வயஸ் ஸ்தாபனங்களாகக் கடுக்காயும் நெல்லிக்காயும் புகழப்படுகின்றன.

மழை நாட்களின் ஆரம்பத்தில் பூக்க ஆரம்பித்துப் பனி நாட்களில் பழம் தரும் இம்மரம் இந்தியாவெங்கிலும் பயிராகிறது. இதில் மற்ற இரு வகைகள் அரிநெல்லியும் கருநெல்லியாகும். கருநெல்லியின் காய் கருமை கலந்திருக்கும். மிக அரிது. ரஸாயனமாகச் சித்தர்கள் சாப்பிடுவர் விதை பெருத்து நார் மிகுந்து கடும் புளிப்புடன் காணும் மற்ரோர் வகை நெல்லி காட்டுநெல்லி எனப்படும். தமிழில் ஆமலகம், ஆலகம், ஆங்பல், தாத்திரீ, மிருதுபலா, மீதுந்து என்று பல பெயர்களில் வழங்கப்பெறுகிறது. தெலுங்கில் உஸிரிக மலையாளத்தில் நெல்லிக் காய் கன்னடத்தில் நெல்லிக்காய் ஸம்ஸ்கிருதத்தில் ஆமலகீ, தாத்ரீ, வயஸ் ஸ்தா, ஹிந்தியில் ஆம்வலா வங்காளியில் ஆமலா, குஜராத்தியில் ஆம்வலா, லாடினில் Emblic Myrobolan. இதில் காலிக் ஆஸிட், டானிக் ஆஸிட், சர்க்கரை, ஆல்ப்யுமின், கால்ஷியம், விடமின்ஸி இவை அதிகமுள்ளன.

புளிப்பு தூக்கலாகவும் இனிப்பு கசப்பு துவர்ப்பு உரைப்பு சற்றுத் தாழ்ந்தும் உள்ளது. எளிதில் ஜீர்ணமாகக் கூடியது (லகு) வரட்சி தரக்கூடியது (ரூக்ஷம்) குளிர்ச்சி தரக்கூடியது (சீதம்).

ஜலத்தின் இயற்கைச்சுவை இனிப்பு. சுவையறியும் புலனுகிய நாக்கில் இந்த இயற்கைச் சுவையை அறியும் ஸௌக்ஷ்மம் போதாதென்பர். ஆகவே அவ்யக்த மதுரம் என்று புலப்படாத இனிப்பென ஜலத்தின் சுவையை ஆயுர்வேதம் குறிப்பிடுகிறது. இந்த புலப்படாத இனிப்பையும் அறியும் திறமையை நெல்லிக்காய் தருகிறது. நெல்லிக் காயை வாயிலிட்டுச் சுவைத்தவுடன் மேல் ஜலம் பருகக் கற்கண்டாக இனிக்கும். சிறுவர்கள் இதைப் பரீக்ஷிக்க அடிக்கடி நெல்லிக்காயைச் சுவைப்பதும் ஜலம் பருகுவதுமாக இருந்து பின் தொண்டைக்கட்டு, சளி, வேக்காளம் முதலியவைகளுக்கு உள்ளாவது உண்டு நெல்லிக் காயின் சீதள குணமும் குளிர்ந்து இனிக்கும் ஜலத்தின் கபத்தை வளர்க்கும் சக்தியும் இந்நிலையைப் பலவீனமானவர்களிடம் ஏற்படுத்தி விடுகிறது. கிணற்று நீர் கடுப்பாக வாய்க்கு வழங்காதிருக்கும்போது புதிதாகக் கிணறு வெட்டுபவர்கள் நெல்லிக்கட்டையிலான வட்ட வடிவமுள்ள ஆதாரத்தின் பேரில் கிணற்றின் சுற்றுச் சுவரை எழுப்புவார்கள். பக்கவாட்டு ஊற்றுகளிலிருந்து சுரக்கும் ஜலம் இதன் வழியே பாய்வதால் ஜலத்தின் கடுப்பைக் குறைத்துவிடுகிறது. ஜலத்தின் கடுப்பைக் குறைப்பதும் நாக்கின் சுவை உணர் திறனைக் கூராக்குவதும் நெல்லிக்காயின் தனிப்பட்ட சக்தி.

நெல்லிக்காய் சிறந்த ரஸாயனப் பொருள். சரகர் ரஸாயன அதிகாரத்தில் பெரும் பகுதியை நெல்லிக்காயின் முறைகளை விளக்கவே

பயன்படுத்தியிருக்கிறார். சியவனப்ராசம் என்ற சிறப்புவாய்ந்த ரஸாயனத்திற்கு இதுவே தாய்ச் சரக்கு. விடமின்ஸியை அதிக அளவில் உபயோகிக்கத் தோலில் திட்டு திட்டாக வெண்குஷ்டம் போன்ற வெளுப்பு ஏற்படக்கூடும் என்று சமீபத்தில் ஓர் ஆராய்ச்சி நிபுணர் கூறியுள்ளார். தோலின் நிறத்தைப் பாதுகாக்கும் மை போன்ற பொருளை விடமின்ஸி கரைத்துவிடக் கூடும். இது ஓரளவு செயற்கை விடமின் விஷயத்தில்தான் பொருந்தும். இயற்கையாக விடமின்ஸி உள்ள உணவுப் பொருள்களை எத்தனை அதிகம் உபயோகப்படுத்தினாலும் இந்நோய் ஏற்படாது. அதிலும் நெல்லிக்காய் இந்நோய்வராமல் தடுப்பதில் நல்ல சக்திவாய்ந்ததென ஆயுர்வேதம் கூறுகிறது.

ஆரோக்கியமுள்ளவன் தினமும் உணவில் நெல்லிக்காயையோ நெல்லிமுள்ளியையோ ஏதேனும் ஒருவகையில் சேர்த்துவர ஆரோக்கியம் நன்கு ஸ்திரப்பட்டு நிற்கும் அதில் உள்ள புளிப்பு வாயுவைக் கண்டித்து அளவுக்கு மீறவிடாது அதன் இனிப்பும் சீத வீர்யமும் பித்தத்தைத் தன்னிலையில் வைக்கும். அதன் வரட்சியும் துவர்ப்பும் கபத்தை அளவிற்கு மீறி வளரவிடாமல் பாதுகாக்கும். ஆகவே முத்தோடங்களையும் தன்னிலையில் பாதுகாப்பதால் ஆரோக்கியம் கெடாமல் பாதுகாக்க முடிகிறது. கடுக்காயிலும் இதே சிறப்புக் குணங்களுண்டு. கடுக்காய் வீர்யத்தில் உஷ்ணம். இது சீதம் என்பதே மாறுதல். இதிலுள்ள சீதம் இரவில் தனித்து உபயோகிப்பதற்கு இடையூறுகிறது. ஆகவே நெல்லிக்காயை உணவுப் பொருளாக இரவில் (ஊறுகாயாகவோ, துவையலாகவோ, பச்சடியாகவோ) உபயோகிப்பதில்லை. பகற்போதில் மாத்திரம் உபயோகிக்கத் தக்கதென்பதுதான் இதைக் கடுக்காய்க்குச் செவிலியாக்கக் காரணம். உபவாஸமிருந்த மறுநாள் காலையில பாரணைக்கு இதைச் சேர்ப்பது, உபவாஸத்தால் ஏற்படும் இரைப்பைக் குடலழற்சியை மாற்றவும் பித்தச் சேர்க்கையை அகற்றவும் பயன்படுகிறது.

தயிரைத் தனித்து நெடுங்காலம் உண்பதால் சில கெடுதல்கள் ஏற்படும் ஆனால் அவை நெல்லிக்காயுடன் சேர்த்து உண்ணும்போது ஏற்படுவதில்லை என்கிறது ஆயுர்வேதம். நல்ல ருசிதரும் பொருள் என்பதை ஜலத்திற்கு இனிப்புச் சுவை கூட்டுவதாலேயே அறிந்திருப்போம். ஆகவே, உணவில் வெறுப்பு - சுவை உணர்ச்சிக் குறைவாலோ, வெகுட்டலாலோ, அஜீர்ணத்தாலோ ஏற்பட்டிருப்பின் அதை மாற்றி ருசி பசி ஜீர்ணசக்தி அளிக்கவல்லது. மலத்தை இறுக விடாமல் இளக்கி வெளியேற்றும். குடலிலும் குழாய்களிலும் ஏற்படும் அடைப்பு பூச்சு இவைகளைப் போக்கும். சுவாஸகோசத்திற்கும் ஹிருதயத்திற்கும் மூளைக்கும் பலம் தரும். ஞாபக சக்தி, கடும் உழைப்பிலும் களைக்காத திடம், மென்மையான தொண்டை, தோலின் மென்மை, புஷ்டி இவைகளைத் தரவல்லது. வாய் நீர் சுரப்பு, வாந்தி,

தலைசுற்றல், மலபந்தம், உட்சூடு, வெட்டை படுதல், உள்ளெரிவு தாதுக்ஷயம், இவைகளைப் போன்ற உடலுறுப்புகளின் தளர்ச்சியையும் வேக்காளத்தையும் உணர்த்தும் நிலைகளில் ஏற்றது.

துவையல், ஊறுகாய், பச்சடி, முரப்பா, தேன் ஊறல் ஆகத் தயாரித்து உபயோகிக்கலாம். புளிக்குப் பதில் நெல்லிக்காயை அரைத்துக் கலக்கி ரஸம் வைத்து உபயோகிக்கலாம். இயற்கையில் வருஷத்தில் 2 - 3 மாத காலமே கிடைக்கக்கூடிய நெல்லிக்காய்களை வருஷம் முழுவதும் உபயோகிக்கத் தக்கதாக்க அதை வெயிலிலுலர்த்தி வற்றலாக்கிக் கொள்வதும், முரப்பா, தேன் ஊறலாக்கிக் கொள்வதும் தான் வழி, அப்படியே காயவைத்து வற்றலாக்கிக் கொள்வதை விட முற்றிய நெல்லிக்காய்களைப் பொறுக்கி நல்ல ஈயம் பூசிய பாத்திரத்தில் போட்டு நெல்லிக்காய் முழுகுமளவிற்கு ஜலம் சேர்த்து அடுப்பில் ஏற்றி நன்கு ஒரு கொதி வந்ததும் இறக்கி ஆறியதும் உருக்குலையாமல் சுளை சுளையாக அவைகளைப் பிரித்து விதைகளை அகற்றி மூங்கில் தட்டுகளில் பரப்பி உலர்த்தி எடுத்து வைத்துக்கொள்ளலாம். பால் முள்ளி என்று இதற்குப் பெயர்; வெண்மையாயிருப்பதால். ருசி, நிறம், மணம், குணம் இவைகளில் பெருமளவில் பச்சை நெல்லிக்காயை ஒத்திருக்கும்.

தேன் நெல்லிக்காய் — நன்கு முற்றிய நெல்லிக்காய்களை அலம்பி மேல் ஈரத்தைத் துடைத்து விட்டு ஒரு வெள்ளி அல்லது எவர்ஸில்வர் கம்பி, அல்லது நீண்ட கருவேலம்முள் அல்லது திடமான தென்னை ஈர்க்கு இவைகளில் ஒன்றால் நெல்லிக்காய்களில் 10-15 குத்து குத்தி ஒரு பீங்கான் ஜாடியிலிடவும். பிறகு நெல்லிக்காய்கள் நிரம்புமளவிற்குத் தேன் நிரம்பி மூடிவைக்கவும். [தேனிற்குப்பதில் நல்ல கெட்டியான சர்க்கரைப்பாகை ஊற்றி வைப்பதுண்டு]

தினம் 3, 4 மணி நேரம் மூடியை அகற்றிச் சுத்தமான மெல்லிய துணியால் வேடுகட்டி, வெயிலில் வைத்திருக்கவும். இவ்விதம் 15 நாட்கள் செய்ததும் ஜாடியை நன்கு மூடி ஈரக்கசிவு இல்லாததும் ஈ எறும்பு தீண்டக்கூடாததுமான இடத்தில் பத்திரப்படுத்திக் கொள்ளவும். நன்கு ஊறியதும் ஈரப்பசையற்ற சுத்தமான ஸ்பூன் உதவிகொண்டு கொட்டைகளை அகற்றிவிடலாம். இதைத் தினமும் காலையில் 1, 2 நெல்லிக்காய் சாப்பிட்டுவர நல்ல பலம், புஷ்டி, பசி, மனத்தெளிவு, சுறுசுறுப்பு உண்டாகும்.

நெல்லிக்காயைச் சாறு பிழிந்து சர்க்கரையோ கற்கண்டோ சேர்த்து பாகாக்கிக்கொள்ளலாம். இதற்கு நெல்லிக்காய்ச் சாறு 1 லிட்டர், கற்கண்டு அல்லது சர்க்கரை அல்லது குழைவு ஜீனி ஒரு கிலோ இரண்டையும் கலந்து மைசூர்பாகு பதத்திற்கு வரும்வரை பாகாக்கி இறக்கி ஏலம் 2 கிராம் தூளாக்கி அதில் போட்டுக் கிளறி ஈயம் பூசிய தட்டிலோ பீங்கான் தட்டிலோ கொட்டி ஆறியதும்

வில்லைகளாக்கிக்கொள்ளலாம். தலையிலும் மார்பிலும் வலியுடன் கொதிப்பு உணரப்படும்போது சாப்பிட மிகவும் ஏற்றது.

ஆமலகரஸாயனம்: பால் முள்ளியாகத் தயாரித்த நெல்லி முள்ளியின் சூர்ணம் *100* கிராம் எடுத்துப் பீங்கான் பாத்திரத்திலிட்டு அதில் முற்றிய நெல்லிக்காயின் சாறு பிழிந்து நெல்லி முள்ளிச்சூர்ணம் சூழம்பாக ஆகும்வரை சேர்த்துப் பிறகு உலர்த்திவிடவும். (200 மில்லி லிட்டர் திரவம் இருந்தால் போதுமானது). இப்படி 15-30 நாள்வரை தினமும் காலையில் புதிது புதிதாகச் சாறு சேர்த்து மாலைக்குள் அந்தச் சாறு சுண்டுமளவிற்கு வெயிலில் வைத்து மறுபடியும் மறுநாள் காலை சாறு சேர்க்கவும். இவ்விதம் 15 அல்லது 20 நாட்கள் செய்ததும் உலர்த்திச் சம அளவு குழைவு ஜீனி சேர்த்து வைத்துக்கொள்ளவும். இதில் காலையில் $\frac{1}{2}$ - *1* ஸ்பூன் அளவு சாப்பிட்டு மேல் சூடான பசுவின் பால் சாப்பிட உடல் களைப்பு அயர்வு நீங்கி சுறுசுறுப்புடனிருக்கும். மூளை வேலை உள்ளவர்களுக்கும் பாலர்களுக்கும் வயதானவர்களுக்கும் மிகவும் ஏற்றது.

இரும்புச் சத்தும் சுண்ணும்புச் சத்தும் உடலில் சேர இது மிகவும் உதவும். இரும்பு - சுண்ணும்பு சத்துள்ள மருந்துகள் சாப்பிடும்போது இதையும் உணவாகக்கூடச் சேர்ப்பதோ லேகியம், சூர்ணம், தேன் ஊறல் முதலிய ஏதேனும் ஒரு பாக முறையில் தயார்செய்து சேர்ப்பதோ மிக நல்லது. நெல்லிக்காய்ச் சாறு சேர்த்துத் தயாரித்த அய பஸ்மமும், பவழம், முத்துச்சிப்பி, மான்கொம்பு இவைகளின் பஸ்மமும் நல்ல ரஸாயனமாகின்றன. ஆமலகரஸாயனம், சியவனப்ராசம், தாத்ரீ கிருதம், கனகாரிஷ்டம் முதலிய மருந்துகள் நெல்லிக்காய் அதிகம் சேர்ந்துள்ள மருந்துகள். இவை வைத்தியர்களாலேயோ பெருத்த மருந்து உற்பத்திசாலைகளாலோ தயாரிக்கத் தக்கவை. வீட்டிலேயே தயாரிக்கக்கூடிய லகுவான லேகிய முறை ஒன்றைக் கீழே தருகிறேம். தயாரிக்கும்போது பாத்திரங்கள் உபகரணங்கள் துணி முதலியவை சுத்தமாக இருப்பதையொட்டி இது வெகு நாட்களுக்கு ருசி கெடாமலிருக்கும். நல்ல பலன் தரும்.

நெல்லிக்காய் சாறு சேர்த்த தைலங்கள் கோடையில் எண்ணெய் தேய்த்துக் குளிக்க மிகவும் ஏற்றவை.

தலைக்குப் பற்று: தலையில் நீர்கோர்வையோ கனமோ இன்றி ஏற்படும் கடும் தாபஜ்வரம், அல்லது நல்ல வெயிலில் அலைந்துவிட்டு வந்ததும் ஏற்படும் கொதிப்புத் தலைவலி, ரத்தக் கொதிப்பில் ஏற்படும் தலைசுற்றுதல், தலைவலி, கிறுகிறுப்பு இவைகளில் நெல்லிமுள்ளிப்பற்று மிக நல்லது. நெல்லிமுள்ளியைப் பாலிலோ ஜலத்திலோ சிறிதுநேரம் ஊறவைத்து அரைத்துப் புளியங்கொட்டைகனம் நெற்றியில் பற்றுப் போட உடன் தலையில் ஏறிய சூடும் கொதிப்பும் அடங்கி வேதனை

குறைந்து தூக்கம்வரும். நவச்சாரம் 1-2 சிட்டிகை அல்லது பச்சைக் கற்பூரம் 2-3 அரிசி எடை சேர்ப்பது அதிக குணம் தரும். நீர் சளி இருக்கும்போது இதைப் போடக்கூடாது.

அதிக புத்திவேலையுள்ளவர்கள் தினமும் இரவில் தூக்கம் வராமல் திணறுவதுண்டு. பூர்ண ஓய்வு கிடைக்காததால் அவர்களுக்குக் குழப்பமும் தளர்ச்சியும் அதிகம் ஏற்படும். அதைத் தவிர்க்க மாலை வேளைகளில் தலைக்கு லேசாக க்ஷீரபலா தைலத்தைத் தடவிக்கொண்டு அதன்மேல் நெல்லிமுள்ளிப் பற்றைப்போட்டுக்கொண்டு 15 - 30 நிமிஷங்கள் உட்கார்ந்திருந்துவிட்டுப் பிறகு ஸ்னானம் செய்வதால் இரவில் நல்ல தூக்கமும் அதன் பலனாகத் தெளிவும் சுறுசுறுப்பும் ஏற்படும். நெல்லிமுள்ளியை ஊறவைத்தரைத்து லேசாகச் சுடவைத்து அதைத் தலையில் புளியங்கொட்டைகனத்திற்கு அப்பிக்கொள்வது நல்லது. நீர்க்கோர்வை, சளி போன்ற கபக்கோளாறு உள்ளவர்கள் இதைச் செய்துகொள்ளக்கூடாது.

★

கோடையில் கவனத்திற்குரியவை

கோடையில் ஏற்படும் இயற்கையான உடல் மாறுதல்களில் உடலில் நீர் வற்றுவதும் ஒன்று. அண்டத்திலும் பிண்டத்திலும் ஏற்படும் மாறுதல் இது. காலபலம் பெற்றுக் கதிரவன் உலகில் உள்ள நீரை உறிஞ்சிப் புதிதாக்கித் தூயதாக்கித் திரும்ப மழைகாலத்தில் தருகிறான். இந்த இயற்கைப் பணியின் விளைவாக நம் உடலில் ஏற்படும் மாறுதல் நீர்வரட்சி. இவ்வரட்சியைப் போக்க இயற்கை அளிக்கும் அருமருந்து இளநீர், பனநொங்கு, முலாம்பழம், வெள்ளரிப் பழம், வெள்ளரிப்பிஞ்சு, கக்கரி முதலியவை. நாமே செயற்கையாகச் செய்துகொள்ளும் உபாயங்கள் விசிறி, குளிர்பதனம், விளாமிச்சை, வெட்டிவேர் முதலியவை போட்ட பானைநீர், நனைந்த விலாமிச்சைத் தட்டியாலான மறைப்பு முதலியவை.

அளவும் தேசமும் காலமும் வகையும் சரியே அமைந்தால்தான் எதுவும நற்பயன் தரும். இளநீர், பனம்நொங்கு, முலாம்பழம், வெள்ளரி. கக்கரி முதலியவை வெய்யிலின் வெளிதாபத்தையும் உள்ளழற்சியையும் குறைக்க வல்லவை உடலின் ஜலாம்சம் வியர்வை யாகவும் சிறு நீராகவும் அதிக அளவில் வெளிப்படுவதால் தோலி லுள்ள வியர்வை கோளங்களிலும் சிறு நீர்க்கோசங்களிலும் வேக்காளம் ஏற்படக்கூடும் அதன் விளைவாக தோலில் எரிச்சல், நமச்சல், சினைப் புகள், சிறுநீர் வெளியாகும்போது கடுப்பு, எரிச்சல் முதலியவை ஏற்படலாம். அவைகளை இளநீர் முதலியவை நன்கு குறைத்து வெய்யிலால் ஏற்படும் களைப்பை அகற்றக்கூடியவை.

ஆனால் இவைகளைப் பகல் உணவிற்குப்பின் ஓரிரு மணி நேரம் கழித்துச் சாப்பிடுவது நல்லது. காலை வேளையிலும் நல்ல பசி வேளைகளிலும் சாப்பிடத்தக்கதல்ல. நல்ல பசிவேளையில் இரைப்பை உணவை எதிர்பார்த்துக் கத கதப்புடனிருக்கும். அப்போது சீதளம் மிகுந்த இளநீர் முதலியவை நேரிடையாகச் சேரும்போது பித்தமும் சீதளமும் கலப்பதன் காரணமாகப் பசி மந்தம், புளிப்பு வயிற்றில் வேக்காளம், வயிற்றுக் கடுப்பு, பேதி தலைசுற்றுதல் முதலியவை ஏற்படக்கூடும். நீரில் கடுப்பும் அதிகமாகலாம். சட்டென தொண்டையில் சளிகட்டலாம். சாதாரண நடையில்கூட அடிவயிற்றில் அதிர்ச்சி ஏற்பட்டு வலி உப்புசம் ஏற்படலாம். பழுக்கக்காய்ச்சிய இருப்புச்சட்டியில் தெளித்த குளிர்ந்த நீர் சட்டி உடையக் காரணமாவது போல வயிற்றிலுள்ள அழற்சி நீங்க உதவக்கூடியவைகூட கத கதப்பாயுள்ள குடலில் சேரும்போது வேக்காளத்தைத் தருகின்றன.

பசி மந்திந்திருக்கும்போதும், நிறைய நீர்பருகிய பின்னரும், கடும்பசி இருக்கும்போதும், வியர்வைப் பெருக்கு மிகுந்துள்ள நேரத்திலும் மார்பிலும் தொண்டையிலும் அழற்சியும் சளியும் இருக்கும் போதும் இவை ஏற்கத்தக்கவை அல்ல. நல்ல வியர்வை ஏற்பட்டுள்ள போது, வியர்வை அடங்க அவகாசமளிக்காயல் உடன் குளிர்ந்த நீர் பருகினுல்கூட உடன் மார்பில் சளிபிடிக்கும். மென்னியில் பிடிப்பு, இடுப்புப்பிடிப்பு, நீர் சுருக்கு இவை ஏற்படும். வெய்யிலில் அலைந்து திரும்பியவன் வியர்வையும் தாபமும் அடங்கச் சிறிது அவகாசமளித்து, கைகால்கள் அலம்பி, வாய் கொப்பளித்துப் பின் இவைகளைச் சாப்பிடுவதே சரியான முறை. எத்தனை நாவரட்சி இருப்பினும் அளவுக்குமீறி ஒரே சமயத்தில் தொடாந்து சாப்பிடுவதும் தவறு.

இளநீரை எடுத்தவுடன் சாப்பிடவேண்டும், தாமதிக்கக் கூடாது. அத்துடன் ஐஸ் – மற்ற பழவகைகள் சேர்க்கக்கூடாது. இளநீரில் இயற்கைக் குணம் கெட்டுவிடும். இளநீரைப் பருகியபின் நல்ல வழுக்கையாயிருந்தால் அதைச் சாப்பிடலாம் சிறிது தடித்த கொப்பரையாயினும் நல்லதல்ல, இளம் பனநொங்குதான் நல்லது. முற்றியது ஜீர்ணமாகாது. பித்தத்தைத்தூக்கிவிட்டு குடலில் தங்கி வயிற்றுவலி, தலைசுற்றுதல், வாந்தி முதலியவைகளை ஏற்படுத்தும். இந்நிலையில் இஞ்சியும் உப்பும் சேர்த்துச் சுவைத்து மேல் மோர் சாப்பிட பித்த வேதனை குறையும். அவ்விதமே வெள்ளரிப்பிஞ்சும் பழமும் சாப்பிட நல்லது. முற்றிய வெள்ளரிக்காயைச் சமைத்துத் தான் உண்ணவேண்டும். வெள்ளரிப்பிஞ்சுடன் மிளகும் உப்பும் சேர்க்க அதன் சீதளம் குடலைப்பாதிக்காது முற்றியதாயின் தயிர் சேர்த்து உண்ணலாம். முலாம்பழமும் கக்கரிப்பழமும் நல்லவை. கக்கரிப்பிஞ்சு பித்தத்தைத் தூக்கிவிடும்.

வியர்வை தாபம் அடங்கிய பின்னர் ஸ்நானம் பானம் இரண்டும் நல்லது. வெய்யிலில் அலைந்து திரிந்தவன் உடற்சூடு தணியாமல்,

வியர்வை அடங்காமல் குளிர்ந்த நீரில் ஸ்நானம் செய்வதால் உடலில் நீர்க்கோர்வை அதிகப்படும் உடல் கனக்கும். அசதி மிகும். ஸ்நானம் செய்வதால் ஏற்படக்கூடிய சுறுசுறுப்பு வராது. ஆகவே ஸ்நானம் செய்வதற்கு முன் வியர்வை அடங்கிவிட்டதா ? சூடு தணிந்துவிட்டதா என்பதைக் கவனிப்பது அவசியம். இளம் பனம் நொங்கை மேல் தோல் நீக்கி உடலின்மேல் தேய்த்துப் பிறகு குளிக்க தோலில் எரிச்சல் கோடைக்கட்டி தினவு வியர்வைக்குரு முதலியவைகள் மறையும். தோல் வழவழப்பும் மென்மையும் பெறும்.

மாதம் ஒருமுறை கடுக்காய்த்தோல் திராக்ஷை சூரத்தாவாரை ரோஜாமொட்டு இவைகளின் கஷாயத்தைப் பேதியாவதற்காகச் சாப்பிடுவது தாபநோய்களைக் குறைக்க நல்லது.

ஆறுகளிலும் மற்ற நீர்த்தேக்கங்களிலும் ஜலம் வெகுவாகக் குறைந்து அசுத்த நீர்த்தேக்கமே நிறைந்திருக்கும் அதனால் அசுத்த நீர் பருகுவதால் ஏற்படக்கூடிய நோய்கள் கோடையின் ஆரம்பத்திலும் கோடை முடிந்து ஆறு குளங்களில் புது நீர் வரும்போதும் ஏற்படக்கூடும், ஆகவே நீர்த்தேக்கங்களை அசுத்தமாக்காமலிருப்பதும் சுத்தமான ஜலத்தைப் பருகுவதும் பாதையோரங்களில் அசுத்தமான சூழ்நிலையில் கிடைக்கும் பானங்களைப் பருகாமலிருப்பதும் அவசியம். ஐஸ் கலந்த பானங்கள் இக்காலத்தில் அதிகம் கிடைக்கக்கூடியவை, ஐஸ் தாபத்தைக் குறைக்க மிகவும் ஏற்றதெனப் பலரது கருத்து. அதில் உள்ள ஒரு துர்க்குணம் அதன் விஷயததில் நாம் கவனத்துடனிருக்கத் தூண்டுகிறது.

பொதுவாக உணவின் மூலமோ பானங்கள் மூலமோ உட்செல்லும் எல்லா விஷசக்திகளையும் தொண்டை இரைப்பையிலுள்ள ஜீர்ணத் திரவங்கள் வலிவிழக்கச் செய்யும் சக்தி படைத்தவை. எல்லாவற்றையும் உருமாற்றிக் கரைத்து நீர்க்கச் செய்யக்கூடியவை. இந்த இயற்கை அரணை ஐஸ் தனது குளிர்ச்சிமிகுதியால் உணர்விழக்கச் செய்து வலிமை குன்றச்செய்கிறது. ஆகவே பானங்களிலும் உணவிலும் சேரும் கேடு விளைவிக்கும் கிருமிகளோ அசுத்தங்களோ எளிதில் உடலில் பரவிக் கேடுவிளைவிக்கின்றன. இந்த ஒரு பெரிய அனர்த்தத்தைக் கருதியே ஐஸ் கலந்த பானங்களையும் ஐஸ்ப்ரூட் முதலியவைகளையும் சிறுவர்களும் பெரியவர்களும் உபயோகிக்கக்கூடாது. இந்த குளிர்ச்சி மிக்கவைகளை அதிகம் பருகும் சிறுவர் சிறுமியருக்கு தொண்டை அழற்சி, டான்சில், மூக்கடைப்பு அதிகமாகக் காணப்படும்.

★